

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Факультет фізичної культури і спорту

Кафедра теорії та методики спортивної підготовки

“ЗАТВЕРДЖУЮ”

Завідувач кафедри теорії та
методики спортивної підготовки
д.пед.н., професор
Приходько В.В.



«29» червня 2023 р.

РОБОЧА ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

**Система підготовки в олімпійському, неолімпійському та
професійному спорті (СП ОНПС)**

(шифр і назва навчальної дисципліни)

Магістр

(ступень вищої освіти)

галузь знань: 01 «Освіта/Педагогіка»
(шифр і назва галузі знань)

спеціальність: 017 «Фізична культура і спорт»
(шифр і назва спеціальності)

спеціалізація/ освітня програма: «Фізична культура і спорт»
(назва спеціалізації / освітня програма)

факультет: фізичної культури і спорту
(назва факультету)

вид дисципліни: обов'язкова
(обов'язкова / за вибором)

2023-2024 рік

Робоча програма навчальної дисципліни – «Система підготовки в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті» для здобувачів СВО «Магістр», галузі знань – 01 «Освіта/Педагогіка», спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

Розробники:

Долбишева Н.Г., декан факультету фізичної культури і спорту, доцент, к.фіз.вих.

Нестеренко Н.А., доцент кафедри теорії та методики спортивної підготовки, к.фіз.вих.

Робочу програму схвалено на засіданні кафедри теорії та методики спортивної підготовки, факультету «Фізичної культури і спорту», Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту.

Протокол № 22 від “ 29 ” червня 2023 р.

Завідувач кафедри



(Приходько В.В.)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

“ 29 ” червня 2023 р.

1. Опис навчальної дисципліни

Найменування показників	Галузь знань, спеціальність, спеціалізація / освітня програма, ступень вищої освіти	Характеристика навчальної дисципліни	
		денна форма навчання	
Кількість кредитів – 7	Галузь знань <u>01 «Освіта/Педагогіка»</u> (шифр і назва)	Обов'язкова	
	Спеціальність <u>017 «Фізична культура і спорт»</u> (шифр і назва)		
Модулів - 2	Спеціалізація / освітня програма «Фізична культура і спорт» / «Фізична культура і спорт»	Рік підготовки:	
Змістових модулів - 7		1-й	2-й
Індивідуальне науково-дослідне завдання - немає		Семестр	
Загальна кількість годин - 210		II-й	III-й
Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 4 самостійної роботи студента – 2-4	Ступень вищої освіти: «Магістр»	Лекції	
		28 год.	22 год.
		Практичні, семінарські	
		28 год.	22 год.
		Лабораторні	
		-	-
		Самостійна робота	
		32 год.	28 год.
Індивідуальні завдання:			
32 год.	18 год.		
Вид контролю: іспит			

2. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета: систематизація, закріплення та розширення теоретичних і практичних знань з проблеми оптимізації системи підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.

Завдання:

1. Формування та розширення знань у магістрантів, що забезпечують ефективну професійну діяльність у фізичній культурі і спорті, зокрема оптимальну підготовку спортсменів, у тому числі високої кваліфікації.

2. Формування вмінь вирішувати конкретні наукові, практичні та інші завдання у системі підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.

3. Розвиток навичок самостійної навчально-пізнавальної діяльності.

4. Формування у магістрантів мотивації до професійної та науково-дослідної діяльності у системі підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.

У результаті вивчення навчальної дисципліни здобувач повинен:

знати:

– основні фактори та характерні риси змагальної діяльності в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті;

– основи зарубіжних систем підготовки спортсменів, передового зарубіжного досвіду з організації навчально-тренувального процесу та використання інноваційних систем підготовки спортсменів;

- методи і прийоми навчання та виховання спортивного резерву з урахуванням індивідуальних особливостей осіб;
- основи процесу багаторічної підготовки спортсменів та його структурних компонентів, їх альтернативних концепцій у відповідності до національного та зарубіжного досвіду;
- основи організації, проведення навчально-тренувального процесу та планування фізичного навантаження в системі підготовки спортсменів;
- теорію загальної адаптації для конкретних змін у функціональних системах організму при фізичних навантаженнях спортсменів з видів спорту та тих, хто займається різними видами рухової активності;
- способи регулювання навантаження, у тому числі з урахуванням природних та географічних умов;
- види комплексного контролю за рівнем фізичної підготовленості спортсменів з урахуванням спортивної кваліфікації та фізичного розвитку;
- основи управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів;
- організаційно-методичні основи спортивної орієнтації та спортивного відбору обдарованих спортсменів;
- особливості використання та вплив на організм спортсмена різноманітних засобів відновлення та стимуляції роботоздатності у процесі підготовки та змагальної діяльності спортсменів, у тому числі допінгових засобів;

ВМІТИ:

- визначати основні факторів, що впливають на спортивний результат;
- використовувати власний спортивний досвід, концептуальні ідеї інших фахівців з фізичної культури і спорту з метою оптимальної організації навчально-тренувального процесу через використання інноваційних систем підготовки спортсменів;
- використовувати методи і прийоми навчання та виховання спортивного резерву з урахуванням індивідуальних особливостей осіб;
- аналізувати та здійснювати планування структурних компонентів підготовки спортсменів й використовувати альтернативні підходи у цій системі;
- планувати навчально-тренувальний процес та фізичне навантаження в системі підготовки спортсменів з урахуванням специфіки тренувальної та змагальної діяльності;
- планувати та регулювати фізичне навантаження з урахуванням природних та географічних умов;
- виконувати комплексний контроль фізичної підготовленості спортсменів з урахуванням спортивної кваліфікації та фізичного розвитку;
- здійснювати управління тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів, планувати та використовувати різноманітні засоби відновлення та стимуляції роботоздатності у процесі підготовки та змагальної діяльності спортсменів;
- здійснювати спортивну орієнтацію та спортивний відбір обдарованих дітей до занять спортом на різних етапах їх підготовки.

3. Програма навчальної дисципліни

Змістовий модуль 1. Концептуальні положення та методологічні основи системи підготовки спортсменів й змагальної діяльності в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.

Тема 1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів. **Складові теми:** 1. Історичні передумови формування загальної теорії підготовки спортсменів. 2. Розвиток системи знань у загальній теорії підготовки спортсменів.

Тема 2. Методологія побудови теорії підготовки спортсменів та сучасна система знань як теоретична складова системи підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті. **Складові теми:** 1. Сучасна система знань в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті. 2. Східноєвропейська і західноєвропейська наукові

школи. 3. Напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.

Тема 3. Змагальна діяльність в системі підготовки спортсменів. **Складові теми:** 1. Результат змагальної діяльності та фактори, що впливають на результат. 2. Стратегія і тактика змагальної діяльності в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті. 3. Техніка змагальної діяльності. 4. Структура змагальної діяльності в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті. 5. Управління змагальною діяльністю в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.

Змістовий модуль 2. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту.

Тема 4. Формування теорії дитячого та юнацького спорту. **Складові теми:** 1. Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту. 2. Функціонування системи дитячого та юнацького спорту. 3. Спортивна підготовка як педагогічна система комплексного впливу.

Тема 5. Виховна функція і навчання в системі підготовки юного спортсмена. **Складові теми:** 1. Виховна функція спортивної підготовки. 2. Навчання в системі спортивної підготовки. 3. Диференційний підхід в навчанні юних спортсменів.

Тема 6. Основи вікової періодизації загальної величини тренувальних навантажень. **Складові теми:** 1. Вікові особливості дітей та юних спортсменів. 2. Вікова періодизація спортивної підготовки. 3. Етапи спортивної підготовки юних спортсменів.

Змістовий модуль 3. Адаптація до фізичних навантажень окремих систем організму спортсмена в різних умовах спортивної діяльності.

Тема 7. Загальні закономірності адаптації до фізичних навантажень, термінова і довгострокова адаптація в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті. **Складові теми:** 1. Основи сучасної теорії адаптації і проблеми раціональної підготовки спортсменів. 2. Формуванні і стадії термінової адаптації до фізичних навантажень. 3. Формування і стадії довгострокової адаптації до фізичних навантажень.

Тема 8. Адаптація до фізичних навантажень кардіореспіраторної та кістково-м'язової систем організму спортсмена в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті. **Складові теми:** 1. Адаптація до фізичних навантажень аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення. 2. Термінова та довгострокова адаптації до фізичних навантажень кардіореспіраторної системи спортсменів. 3. Адаптаційні перебудови в кістково-м'язовій системі спортсмена у процесі багаторічної підготовки.

Тема 9. Особливості підготовки спортсменів в умовах природної та штучної гіпоксії. **Складові теми:** 1. Характеристика адаптації спортсмена до висотної гіпоксії. 2. Підготовка спортсменів в умовах низькогір'я, середньогір'я та високогір'я. 3. Штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.

Тема 10. Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах та при змінах часових поясів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті. **Складові теми:** 1. Адаптація організму спортсмена до фізичних навантажень в умовах низької температури навколишнього середовища. 2. Підготовка спортсменів і змагальна діяльність в умовах високої температури навколишнього середовища. 3. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів при тривалих перельотах.

Змістовий модуль 4. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів.

Тема 11. Засоби відновлення та стимуляції роботоздатності в системі підготовки спортсменів. **Складові теми:** 1. Загальна характеристика засобів відновлення та стимуляція роботоздатності спортсменів. 2. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення. 3. Планування засобів відновлення та стимуляції роботоздатності в процесі підготовки спортсменів.

Тема 12. Характеристика травматизму та захворюваності в спорті. **Складові теми:** 1. Причини захворювань та травматизму у спорті. 2. Захворювання та травматизм в різних видах спорту. 3. Основні напрямки профілактики травм та захворювань спортсменів.

Тема 13. Допінг і боротьба з його використанням у спорті. **Складові теми:** 1. Класифікація і характеристика заборонених допінгових засобів і методів. 2. Негативний вплив допінгових засобів на організм спортсмена. 3. Основні напрямки боротьби із застосуванням допінгу в спорті. 4. Етапи допінг-контролю, штрафні санкції.

Змістовий модуль 5. Особливості системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті.

Тема 14. Історичні передумови формування та розвиток теорії періодизації тренувального процесу спортсменів. **Складові теми:** 1. Історичні передумови формування теорії періодизації тренувального процесу спортсменів. 2. Концепція періодизації річної підготовки Л.П. Матвеева. 3. Розвиток концепції Л.П. Матвеева і формування теорії періодизації річної підготовки. 4. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки.

Тема 15. Критика теорії періодизації та альтернативні концепції і підходи. **Складові теми:** 1. Наукові погляди Ю.В. Верхошанського на проблему періодизації річної підготовки. 2. Блоковий принцип періодизації спортивно підготовки А.Н. Воробйова. 3. «Нові» концепції і підходи до періодизації в роботах А.П. Бондарчука та В.Б. Іссуріна. 4. Формування західних моделей періодизації річної підготовки. 5. Хвилеподібні коливання обсягу і інтенсивності навантажень у наукових праць фахівців Заходу.

Тема 16. Загальна структура, зміст і понятійно-термінологічний апарат теорії періодизації. **Складові теми:** 1. Загальна структура теорії періодизації. 2. Зміст і функції теорії періодизації. 3. Понятійно-термінологічний апарат.

Тема 17. Спортивний відбір й орієнтація в системі багаторічної підготовки. **Складові теми:** 1. Поняття «спортивна обдарованість». 2. Фактори, що обумовлюють спортивну обдарованість. 3. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації. 4. Мета, завдання та зміст спортивного відбору. 5. Критерії відбору в спорті. 6. Вплив генетичної конституції організму спортсмена на перспективи досягнень у спорті.

Змістовий модуль 6. Особливості системи підготовки спортсменів у професійному спорті.

Тема 18. Основні фактори, що визначають специфіку системи підготовки спортсменів професіоналів. **Складові теми:** 1. Система змагань у професійному спорті. 2. Система відновлення спортсменів професіоналів. 3. Цикли й етапи багаторічного вдосконалення у професійному спорті.

Тема 19. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в індивідуальних видах спорту. **Складові теми:** 1. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів у велоспорті. 2. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в боксі.

Тема 20. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в ігрових видах спорту. **Складові теми:** 1. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів у баскетболі. 2. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів у хокеї. 3. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів у футболі. 4. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів у тенісі.

Змістовий модуль 7. Особливості системи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті.

Тема 21. Система спортивних змагань та змагальної діяльності у неолімпійському спорті. **Складові теми:** 1. Загальна кваліфікація неолімпійських видів спорту. 2. Особливості організації та проведення змагань у відповідності до кваліфікаційних груп неолімпійських видів спорту.

Тема 22. Структура спортивної підготовки спортсменів у неолімпійському спорті. **Складові теми:** 1. Характерні риси та відмінності структури спортивної підготовки у відповідності до кваліфікаційних груп неолімпійських видів спорту. 2. Особливості побудови навчально-тренувального процесу у відповідності до кваліфікаційних груп неолімпійських видів спорту.

Тема 23. Структура системи підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту. **Складові теми:** 1. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів в інтелектуальних

видах спорту. 2. Особливості підсистем процесу підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту. 3. Характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів-інтелектуалів.

Тема 24. Структура системи підготовки спортсменів у спортивно-технічних та прикладних видах спорту. **Складові теми:** 1. Загальна характеристика системи підготовки спортсменів у спортивно-технічних та прикладних видах спорту. 2. Особливості підсистем процесу підготовки спортсменів у спортивно-технічних та прикладних видах спорту. 3. Характеристика етапів багаторічної підготовки у спортивно-технічних та прикладних видах спорту.

4. Структура навчальної дисципліни

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин											
	денна форма						Заочна форма					
	усього	у тому числі					усього	у тому числі				
		л	с	лаб	інд	с.р.		л	с	лаб	інд	с.р.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Змістовий модуль 1. Концептуальні положення та методологічні основи системи підготовки спортсменів й змагальної діяльності в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.												
Тема 1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів.	8	2	2		4							
Тема 2. Методологія побудови теорії підготовки спортсменів та сучасна система знань як теоретична складова системи підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.	8	2	2		4							
Тема 3. Змагальна діяльність в спорті.	14	2	2			10						
Разом за змістовим модулем 1	30	6	6		8	10						
Змістовий модуль 2. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту.												
Тема 4. Формування теорії дитячого та юнацького спорту.	12	2	2		8							
Тема 5. Виховна функція і навчання в системі підготовки юного спортсмена.	9	2	2			5						
Тема 6. Основи вікової періодизації загальної величини тренувальних навантажень.	9	4	2			3						
Разом за змістовим модулем 2	30	8	6		8	8						
Змістовий модуль 3. Адаптація до фізичних навантажень окремих систем організму спортсмена в різних умовах спортивної діяльності.												
Тема 7. Загальні закономірності адаптації до фізичних навантажень, термінова і довгострокова адаптація.	10	2	2		6							
Тема 8. Адаптація до фізичних навантажень кардіореспіраторної та кістково-м'язової систем організму спортсмена.	6	2	2		2							
Тема 9. Особливості підготовки спортсменів в умовах природньої та штучної гіпоксії.	6	2	2		2							
Тема 10. Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах та при змінах часових поясів.	8	2	2			4						
Разом за змістовим модулем 3	30	8	8		10	4						
Змістовий модуль 4. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів.												
Тема 11. Засоби відновлення та стимуляції роботоздатності в системі	9	2	2			5						

підготовки спортсменів.														
Тема 12. Характеристика травматизму та захворюваності в спорті.	9	2	2			5								
Тема 13. Допінг і боротьба з його використанням у спорті.	12	2	4			6								
Разом за змістовим модулем 4	30	6	8			6	10							
Змістовий модуль 5. Особливості системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті.														
Тема 14. Історичні передумови формування та розвиток теорії періодизації тренувального процесу спортсменів.	7	2	2			3								
Тема 15. Критика теорії періодизації та альтернативні концепції і підходи.	7	2	2			3								
Тема 16. Загальна структура, зміст і понятійно-термінологічний апарат теорії періодизації.	8	2	2			4								
Тема 17. Спортивний відбір й орієнтація в системі багаторічної підготовки.	8	2	2			4								
Разом за змістовим модулем 5	30	8	8			4	10							
Змістовий модуль 6. Особливості системи підготовки спортсменів у професійному спорті.														
Тема 18. Основні фактори, що визначають специфіку системи підготовки спортсменів професіоналів.	14	2	2			10								
Тема 19. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в індивідуальних видах спорту.	8	2	2			4								
Тема 20. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в ігрових видах спорту.	8	2	2			4								
Разом за змістовим модулем 6	30	6	6			10	8							
Змістовий модуль 7. Особливості системи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті.														
Тема 21. Система спортивних змагань та змагальної діяльності у неолімпійському спорті.	8	2	2			4								
Тема 22. Структура спортивної підготовки спортсменів у неолімпійському спорті.	4	2	2											
Тема 23. Структура системи підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту.	8	2	2			4								
Тема 24. Структура системи підготовки спортсменів у спортивно-технічних та прикладних видах спорту.	10	2	2			6								
Разом за змістовим модулем 7	30	8	8			4	10							
Усього годин	210	50	50			50	60							

5. Теми семінарських занять

№ змістового модуля, теми	Назва семінарського заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин
I	Змістовий модуль 1. Концептуальні положення та методологічні основи системи підготовки спортсменів й змагальної діяльності в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.	6
1	Формування загальної теорії підготовки спортсменів	2
2	Методологія побудови теорії підготовки спортсменів та сучасна система знань як теоретична складова системи підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.	2
3	Характеристика змагальної діяльності у спорті.	2
II	Змістовий модуль 2. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту.	6
4	Формування теорії дитячого та юнацького спорту.	2
5	Виховна функція і навчання в системі підготовки юного спортсмена.	2
6	Основи вікової періодизації загальної величини тренувальних навантажень.	2
III	Змістовий модуль 3. Адаптація до фізичних навантажень окремих систем організму спортсмена в різних умовах спортивної діяльності.	8
7	Загальні закономірності адаптації до фізичних навантажень, термінова і довгострокова адаптація.	2
8	Адаптація до фізичних навантажень кардіореспіраторної та кістково-м'язової систем організму спортсмена.	2
9	Особливості підготовки спортсменів в умовах природньої та штучної гіпоксії.	2
10	Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах та при змінах часових поясів.	2
IV	Змістовий модуль 4. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів.	8
11	Засоби відновлення та стимуляції роботоздатності в системі підготовки спортсменів.	2
12	Характеристика травматизму та захворюваності в спорті.	2
13	Допінг і боротьба з його використанням у спорті.	4
V	Змістовий модуль 5. Особливості системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті.	8
14	Історичні передумови формування та розвиток теорії періодизації тренувального процесу спортсменів.	2
15	Критика теорії періодизації та альтернативні концепції і підходи.	2
16	Загальна структура, зміст і понятійно-термінологічний апарат теорії періодизації.	2
17	Спортивний відбір й орієнтація в системі багаторічної підготовки.	2
VI	Змістовий модуль 6. Особливості системи підготовки спортсменів у професійному спорті.	6
18	Основні фактори, що визначають специфіку системи підготовки спортсменів професіоналів.	2
19	Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в індивідуальних видах спорту.	2
20	Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в	2

	ігрових видах спорту.	
VII	Змістовий модуль 7. Особливості системи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті.	8
21	Система спортивних змагань та змагальної діяльності у неолімпійському спорті.	2
22	Структура спортивної підготовки спортсменів у неолімпійському спорті.	2
23	Структура системи підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту.	2
24	Структура системи підготовки спортсменів у спортивно-технічних та прикладних видах спорту.	2

6. Теми практичних занять

№ змістового модуля, теми	Назва практичного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин
	Не передбачені навчальним планом	

7. Теми лабораторних занять

№ змістового модуля, теми	Назва лабораторного заняття і короткий його зміст	Кількість аудиторних годин
	Не передбачені навчальним планом	

8. Самостійна робота

№ з/р	Назва теми яка вивчається самостійно	Кількість годин
	Змістовий модуль 1. Концептуальні положення та методологічні основи системи підготовки спортсменів й змагальної діяльності в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.	10
1	Тема 3. Змагальна діяльність у спорті. 1. Проаналізувати ретроспективні фактори, які впливають на результат спортсменів відповідно до змагальної діяльності обраного виду спорту та їх презентація.	10
	Змістовий модуль 2. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту.	8
2	Тема 5. Виховна функція і навчання в системі підготовки юного спортсмена. 1. Розкрити особливості виховної роботи тренера-викладача у дитячо-юнацьких спортивних школах.	5
3	Тема 6. Основи вікової періодизації загальної величини тренувальних навантажень. 1. Проаналізувати та виконати моніторинг вікових меж та сприятливий вік до занять різними видами спорту, їх спадкові морфологічні та функціональні ознаки.	3
	Змістовий модуль 3. Адаптація до фізичних навантажень окремих систем організму спортсмена в різних умовах спортивної діяльності.	4
4	Тема 10. Особливості підготовки спортсменів в різних клімато-географічних умовах та при змінах часових поясів. 1. Охарактеризувати особливості побудови тренувального процесу в умовах низьких та високих температур навколишнього середовища.	4
	Змістовий модуль 4. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів.	10
5	Тема 11. Засоби відновлення та стимуляції роботоздатності в системі підготовки спортсменів.	5

	1. Надати характеристику фармакологічного забезпечення роботоздатності і відновлювальних процесів при підготовці спортсменів.	
6	Тема 12. Характеристика травматизму та захворюваності в спорті. 1. Охарактеризувати основні напрямки профілактики травматизму та захворюваності у спорті.	5
	Змістовий модуль 5. Особливості системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті.	10
7	Тема 14. Історичні передумови формування та розвиток теорії періодизації тренувального процесу спортсменів. 1. Надати характеристику історичних передумов формування та розвитку теорії періодизації тренувального процесу спортсменів.	3
8	Тема 15. Критика теорії періодизації та альтернативні концепції і підходи. 1. Розкрити альтернативні концепції і підходи теорії періодизації тренувального процесу спортсменів.	3
9	Тема 16. Загальна структура, зміст і понятійно-термінологічний апарат теорії періодизації. 1. Надати загальну структуру, зміст і понятійно-термінологічний апарат теорії періодизації.	4
	Змістовий модуль 6. Особливості системи підготовки спортсменів у професійному спорті.	8
10	Тема 19. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в індивідуальних видах спорту. 1. Охарактеризувати особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в індивідуальних видах спорту.	4
11	Тема 20. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в ігрових видах спорту. 1. Охарактеризувати особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в ігрових видах спорту.	4
	Змістовий модуль 7. Особливості системи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті.	10
12	Тема 23. Структура системи підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту. 1. Основи періодизації підготовки спортсменів-інтелектуалів	4
13	Тема 24. Структура системи підготовки спортсменів у спортивно-технічних та прикладних видах спорту. 1. Особливості періодизації у спортивно-технічних та прикладних видах спорту.	6
	Разом:	60

9. Індивідуальні завдання

№ з/р	Назва індивідуального завдання	Кількість годин
	Змістовий модуль 1. Концептуальні положення та методологічні основи системи підготовки спортсменів й змагальної діяльності в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.	8
1	Тема 1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів. 1. Розкрити особливості розвитку системи знань у загальній теорії підготовки спортсменів.	4
2	Тема 2. Методологія побудови теорії підготовки спортсменів та сучасна система знань як теоретична складова системи підготовки	4

	спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті. 1. Розкрити напрямки вдосконалення системи підготовки спортсменів в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.	
	Змістовий модуль 2. Основи теорії та методики дитячого та юнацького спорту.	8
3	Тема 4. Формування теорії дитячого та юнацького спорту. 1. Розкрити особливості функціонування сучасної системи дитячого та юнацького спорту.	8
	Змістовий модуль 3. Адаптація до фізичних навантажень окремих систем організму спортсмена в різних умовах спортивної діяльності.	10
4	Тема 7. Загальні закономірності адаптації до фізичних навантажень, термінова і довгострокова адаптація. 1. Описати тренувальний процес з позиції довгострокової адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень.	6
5	Тема 8. Адаптація до фізичних навантажень кардіореспіраторної та кістково-м'язової систем організму спортсмена. 1. Розкрити особливості адаптації кістково-м'язової системи спортсменів до фізичних навантажень різної спрямованості.	2
6	Тема 9. Особливості підготовки спортсменів в умовах природньої та штучної гіпоксії. 1. Надати характеристику позитивного впливу гіпоксії на організм спортсмена в умовах гірського тренування.	2
	Змістовий модуль 4. Позатренувальні та позазмагальні фактори в системі підготовки спортсменів.	6
7	Тема 13. Допінг і боротьба з його використанням у спорті. 1. Проаналізувати випадки застосування допінгових засобів на змаганнях міжнародного рівня в олімпійському, неолімпійському та професійному спорті.	6
	Змістовий модуль 5. Особливості системи підготовки спортсменів в олімпійському спорті.	4
8	Тема 17. Спортивний відбір й орієнтація в системі багаторічної підготовки. 1. Охарактеризувати тенденції у системі спортивного відбору в системі багаторічної підготовки.	4
	Змістовий модуль 6. Особливості системи підготовки спортсменів у професійному спорті.	10
9	Тема 18. Основні фактори, що визначають специфіку системи підготовки спортсменів професіоналів. 1. Проаналізувати фактори, що визначають специфіку системи підготовки спортсменів професіоналів.	10
	Змістовий модуль 7. Особливості системи підготовки спортсменів у неолімпійському спорті.	4
10	Тема 21. Система спортивних змагань та змагальної діяльності у неолімпійському спорті. 1. Намалювати схему або скласти таблицю системи спортивних змагань та змагальної діяльності у неолімпійському виді спорту (за вибором здобувача).	4
	Разом	50

10. Методи навчання

Лекції. Проблемні лекції. Презентації. Розв'язання творчих завдань. Домашні завдання. Практичні індивідуальні роботи з використанням персональних комп'ютерів. Словесний метод. Наочний метод. Вивчення та аналіз прикладного матеріалу. Аналіз та синтез інформації. Поєднання логічного та історичного аналізу. Функціонально-структурного аналізу. Порівняння та зіставлення.

11. Методи контролю

1. Поточний контроль – методи усного контролю - фронтальний контроль знань на лекціях та семінарських заняттях (відвідування занять, відповіді за темами); методи письмового контролю; самоконтроль; виконання самостійної та індивідуальної роботи.

2. Підсумковий контроль – залік та іспит.

Орієнтований перелік питань, які визначаються як питання поточного та семестрового контролю

1. Формування загальної теорії підготовки спортсменів.
5. Результат змагальної діяльності та фактори, що впливають на результат.
6. Стратегія і тактика змагальної діяльності у ОНПС.
7. Техніка змагальної діяльності у ОНПС.
8. Структура змагальної діяльності у ОНПС.
9. Управління змагальною діяльністю у ОНПС.
10. Спеціальні та загальнодидактичні принципи спортивної підготовки спортсменів в системі періодизації в олімпійському спорті.
11. Принципи спортивної підготовки спортсменів в неолімпійському спорті.
12. Принципи спортивної підготовки спортсменів в професійному спорті.
13. Розвиток вітчизняної теорії та методики дитячого та юнацького спорту.
14. Функціонування системи дитячого та юнацького спорту.
15. Спортивна підготовка як педагогічна система комплексного впливу.
16. Виховна функція спортивної підготовки.
17. Навчання в системі спортивної підготовки.
18. Диференційний підхід в навчанні юних спортсменів.
19. Вікові особливості дітей та юних спортсменів.
20. Вікова періодизація спортивної підготовки.
21. Етапи спортивної підготовки юних спортсменів.
22. Основи сучасної теорії адаптації і проблеми раціональної підготовки спортсменів.
23. Формуванні і стадії термінової адаптації до фізичних навантажень.
24. Формування і стадії довгострокової адаптації до фізичних навантажень.
25. Адаптація до фізичних навантажень аеробної та анаеробної систем енергозабезпечення.
26. Термінова та довгострокова адаптації до фізичних навантажень кардіореспіраторної системи спортсменів.
27. Адаптаційні перебудови в кістково-м'язовій системі спортсмена у процесі багаторічної підготовки.
28. Характеристика адаптації спортсмена до висотної гіпоксії.
29. Підготовка спортсменів в умовах низькогір'я, середньогір'я та високогір'я.
30. Штучне гіпоксичне тренування в системі річної підготовки спортсменів.
31. Адаптація організму спортсмена до фізичних навантажень в умовах низької температури навколишнього середовища.
32. Підготовка спортсменів і змагальна діяльність в умовах високої температури навколишнього середовища.
33. Десинхронізація і ресинхронізація циркадних ритмів у спортсменів при тривалих перельотах.
34. Загальна характеристика засобів відновлення та стимуляція роботоздатності спортсменів.
35. Педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення.

36. Планування засобів відновлення та стимуляції роботоздатності в процесі підготовки спортсменів.
37. Причини захворювань та травматизму у спорті.
38. Захворювання та травматизм в різних видах спорту.
39. Основні напрямки профілактики травм та захворювань спортсменів.
40. Класифікація і характеристика заборонених допінгових засобів і методів.
41. Негативний вплив допінгових засобів на організм спортсмена.
42. Основні напрямки боротьби із застосуванням допінгу в спорті.
43. Етапи допінг-контролю, штрафні санкції.
44. Історичні передумови формування теорії періодизації тренувального процесу спортсменів.
45. Концепція періодизації річної підготовки Л.П. Матвєєва.
46. Розвиток концепції Л.П. Матвєєва і формування теорії періодизації річної підготовки.
47. Сучасна система періодизації багаторічної підготовки.
48. Наукові погляди Ю.В. Верхошанського на проблему періодизації річної підготовки.
49. Блоковий принцип періодизації спортивно підготовки А.Н. Воробйова.
50. «Нові» концепції і підходи до періодизації в роботах А.П. Бондарчука та В.Б. Іссуріна.
51. Формування західних моделей періодизації річної підготовки.
52. Хвилеподібні коливання обсягу і інтенсивності навантажень у наукових праць фахівців Заходу. Загальна структура теорії періодизації.
53. Зміст і функції теорії періодизації.
54. Поняття «спортивна обдарованість».
55. Фактори, що обумовлюють спортивну обдарованість.
56. Мета, завдання та зміст спортивної орієнтації.
57. Мета, завдання та зміст спортивного відбору.
58. Критерії відбору в спорті.
59. Вплив генетичної конституції організму спортсмена на перспективи досягнень у спорті.
60. Система змагань у професійному спорті.
61. Система відновлення спортсменів професіоналів.
62. Цикли й етапи багаторічного вдосконалення у професійному спорті.
63. Порівняльний аналіз основних факторів, що визначають специфіку системи підготовки спортсменів у професійному та олімпійському спорті.
64. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів у велоспорті.
65. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів в боксі.
66. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів у баскетболі.
67. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів у хокеї.
68. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів у футболі.
69. Особливості системи підготовки спортсменів професіоналів у тенісі.
70. Система спортивних змагань та змагальної діяльності у неолімпійському спорті
71. Структура спортивної підготовки спортсменів у неолімпійському спорті в .
72. Структура системи підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту.
74. Особливості підсистем процесу підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту.
75. Характеристика етапів багаторічної підготовки спортсменів-інтелектуалів.
76. Структура системи підготовки спортсменів у спортивно-технічних та прикладних видах спорту.
77. Особливості періодизації у спортивно-технічних та прикладних видах спорту.

12. Розподіл балів, які отримують здобувачі вищої освіти

Літній семестр													
Розподіл балів за змістовим модулем і темами що вивчаються													
Змістовий модуль 1			Змістовий модуль 2			Змістовий модуль 3				Змістовий модуль 4			Середній бал
T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7	T8	T9	T10	T11	T12	T13	
8	8	9	8	8	9	6	6	6	7	8	8	9	
25			25			25				25			100

до іспиту

Зимовий семестр												
Розподіл балів за змістовим модулем і темами що вивчаються												
Змістовий модуль 5			Змістовий модуль 6				Змістовий модуль 7				Підсумковий іспит	Середній бал
T14	T15	T16	T17	T18	T19	T20	T23	T12	T13	T14		
5	5	5	5	7	7	6	5	5	5	5		
20			20				20				40	100
60												

12.1. Шкала оцінювання: національна та ECTS

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка ECTS	Оцінка за національною шкалою	
		для екзамену, курсового проєкту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	A	відмінно	зараховано
82-89	B	добре	
74-81	C		
64-73	D	задовільно	
60-63	E		
35-59	FX	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0-34	F	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

12.2 Форма поточного контролю

Елементи контролю за змістовними модулями

Завдання	Мінім. к-сть балів	Макс. к-сть балів
Модуль 1. Літній семестр (залік)		
Кількість балів за змістовий модуль I (max — 25)		
Відповіді за темами дисципліни (за 3 теми)	9	15
Самостійна робота (1 робота)	2	4
Індивідуальні завдання (2 завдання)	4	6
Всього за змістовний модуль 1	15	25
Кількість балів за змістовий модуль II (max — 25)		
Відповіді за темами дисципліни (за 3 теми)	9	15
Самостійна робота (2 роботи)	4	6
Індивідуальні завдання (1 завдання)	2	4

Всього за змістовний модуль 2	15	25
Кількість балів за змістовий модуль III (max — 25)		
Відповіді за темами дисципліни (за 4 теми)	8	12
Самостійна робота (1 роботи)	1	4
Індивідуальні завдання (3 завдання)	6	9
Всього за змістовний модуль 3	15	25
Кількість балів за змістовий модуль IV (max — 25)		
Відповіді за темами дисципліни (за 3 теми)	9	15
Самостійна робота (2 роботи)	4	6
Індивідуальні завдання (1 завдання)	2	4
Всього за змістовний модуль 4	15	25
Разом за модуль 1	60	100
Модуль 2. Зимовий семестр (іспит)		
Кількість балів за змістовий модуль V (max — 20)		
Відповіді за темами дисципліни (за 4 теми)	4	8
Самостійна робота (3 роботи)	3	6
Індивідуальні завдання (1 завдання)	3	6
Всього за змістовний модуль 5	10	20
Кількість балів за змістовий модуль VI (max — 20)		
Відповіді за темами дисципліни (за 3 теми)	6	9
Самостійна робота (2 роботи)	2	6
Індивідуальні завдання (1 завдання)	2	5
Всього за змістовний модуль 6	10	20
Кількість балів за змістовий модуль VII (max — 20)		
Відповіді за темами дисципліни (за 4 теми)	6	10
Самостійна робота (2 роботи)	2	5
Індивідуальні завдання (1 завдання)	2	5
Всього за змістовий модуль 7	10	20
Разом за модуль 2	30	60
Підсумковий іспит	30	40
Всього	60	100

13. Методичне забезпечення

Опорні конспекти лекцій, презентації лекційного матеріалу, пакет контрольних завдань для перевірки знань, екзаменаційні білети для підсумкового контролю, стенди, плакати, наочні схеми, критерії оцінки знань здобувачів.

14. Рекомендована література

14.1. Навчальна та довідникова література для лекційного курсу

1. Верхошанський Ю.В. Програмування і організація тренувального процесу. - М.: Фізкультура і спорт. - 1985. - 174 с
2. Волков Л.В. Основи спортивної підготовки дітей та підлітків: навч. посіб. Київ: Вища школа, 1993. С. 60-75.
3. Гуськов С.І., Платонов В.М., Лінець М.М., Юшко Б.М. Професійний спорт. Київ: Олімпійська література. 2000. 392 с. Імас Є.В., Матвеев С.Ф., Борисова О.В. та ін. Неолімпійський спорт. К., 2015. 184 с.
4. Долбишева Н.Г. Система підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту: методичні рекомендації. Дніпро, 2018. 60 с.
5. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.

6. Маленюк Т.В. Основи адаптації у спорті: навч. посібник. Кропивницький : КОД, 2012. 120 с.
7. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Організаційно-методичні основи підготовки спортсменів. Кіровоград: КОД, 2008. С. 50-64.
8. Маленюк Т.В., Собко Н.Г. Початкова та базова підготовка спортсменів: теоретико-методичні та організаційні аспекти: навч. посібник. Кропивницький: Видавець Лисенко В.Ф., 2018. 210 с.
9. Олешко В.Г. Моделювання, відбір, та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту. Монографія / В.Г. Олешко. – К.: Вид-во «Центр учбової літератури», 2013. – 252 с
10. 10. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов по олимпийскому спорту. Общая теория и практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.
11. 11. Платонов В.М. Система подготовки спортсменов по олимпийскому спорту. Общая теория и практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
12. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимп. лит., 2002. 294 с.
13. Про схвалення Стратегії формування сучасної системи олімпійської підготовки до 2020 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 03.06.2009 р. №52-р. Режим доступу: <http://zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi?nreg=592-2009-%F0> (дата звернення: 18.05.2018).

14.2. Література для практичних і семінарських занять

1. Долбишева Н.Г. Система підготовки спортсменів в інтелектуальних видах спорту: методичні рекомендації. Дніпро, 2018. 60 с.
2. Долбишева Н.Г. Неолімпійський спорт як соціальний інститут на рівні державності. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 2 (46). С. 70-73.
3. Бондарчук О.П. Періодизація спортивного тренування. К.: Олимп. лит., 2005. 304 с.
4. Матвеев Л.П. Загальна теорія спорту та її прикладні аспекти: навч. для вузів фіз. культ. [5-те вид.]. М: Рад. Спорт, 2010. 340 с.
5. Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл: Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 № 67. Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15> (дата звернення: 18.08.2017).
6. Драгунов Л. А., Єрьоменко А. А. Теоретико-методичні засади побудови підготовки спортсменів в олімпійських циклах на етапі збереження вищої спортивної майстерності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2013. Вип. 13(40). С. 78-84.
7. Леонов Я. В., Пуятіна Г.М. Стратегічні перспективи розвитку неолімпійського спорту в Україні. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2014. №5 (43). С. 29-34.
8. Сергієнко Л. П. Теорія і методика дитячого юнацького спорту: підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання Київ: Кондор, 2016.
9. Шинкарук О. А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. / О. А. Шинкарук. — К., 2013. — 136 с.
10. Шинкарук О. А. Відбір та орієнтація підготовки спортсменів у процесі багаторічного вдосконалення як наукова проблема / О. А. Шинкарук // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 2. – С. 16-28.

14.3. Навчальна література для самостійної роботи студента

1. Бачинська Н. В., Амосов А. В. Екстремальні види спорту : посібник. Дніпропетровськ: Нова Ідеологія, 2013. 110 с.

2. Баштанник Ю.Г. Рівень популярності неолімпійських видів спорту серед студентів вищих навчальних закладів спортивного профілю. *Неолімпійський спорт: історія, проблеми, управління та система підготовки спортсменів*. Дніпропетровськ, 2016. С. 113-118.
3. Бойченко Л.Д. Олімпійський і професійний спорт у структурно-логічних схемах: Навч. посібник. – Полтава: ППЕП, 2008. – 67 с.
4. Бубка С.М. Олімпійський спорт у суспільстві: історія розвитку та сучасний стан: монографія. К.: Олімп. Літ., 2012. 260 с.
5. Долбишева Н.Г. Основні напрями неолімпійського спорту. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2014. № 1. С. 138-144.
6. Долбишева Н.Г. Співвідношення сил на міжнародній спортивній арені в рамках Всесвітніх ігор. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 2. С. 45-52.
7. Костюкевич В.М. Теорія і методика спортивної підготовки: (на прикладі командних ігрових видів спорту): навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
8. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту: навчальний посібник для студентів вищ. навч. закладів фізичного виховання і спорту / П.С. Назар, О.О. Шевченко, Т.П. Гусев. – К.: Олімпійська література, 2013. – 328 с.
9. Неолімпійські силові види спорту: підручник / за ред. В. Д. Мартина. Львів: ЛДУФК. 2017. 628 с.
10. Свириденко О. О. Педагогічні умови виховання здорового способу життя підлітків у дитячо-юнацьких спортивних школах: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Східноукр. нац. ун-т ім. В. Даля. Луганськ, 2010. 20 с.
11. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика: підручник. у 2 кн. / Л.П. Сергієнко. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009-2010. Кн. 1: Теоретичні основи спортивного відбору. - 2009. - 672 с. Кн. 2: Відбір у різні види спорту. - 2010. - 784 с.
12. Сокирко О. С. Теорія спортивного тренування: навчальний посібник для факультету фізичного виховання освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» напрямів підготовки «Фізичне виховання», «Спорт», «Здоров'я людини» / О. С. Сокирко, Р. В. Клопов. – Запоріжжя: ЗНУ, 2014. – 113 с.
13. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2018. – 460 с
14. Стратійчук Н.А., Козік Н.М., Пилип Г.М. Розвиток культури здоров'я та безпеки молоді засобами рекреативних технологій. Молодий вчений».2017. № 3.1 (43.1). С. 272-276.
15. Тихонова Н. В. Значимість дитячо-юнацького та резервного спорту в Україні для виховання підростаючого покоління. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту*. 2014. №9. С. 60–64. doi:10.5281/zenodo.10130.

15. Інформаційні ресурси

1. Міністерство молоді та спорту України - Неолімпійські види спорту. Головна | Міністерство молоді та спорту України. URL: <https://mms.gov.ua/sport/yedina-sportivnaklasifikaciya/neolimpijski-vidi-sportu> (дата звернення: 21.04.2023).
2. <http://old.mon.gov.ua/ua/activity/education/58/> Міністерство освіти і науки України.
3. <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/> Міністерство молоді та спорту України.
4. <http://zakon4.rada.gov.ua/laws> Верховна Рада України.
5. <http://www.nbuv.gov.ua/> Національна бібліотека України імені В.І. Вернадського.
6. <http://www.nadc.org.ua/> Національний антидопінговий центр.
7. <https://www.wada-ama.org/> World anti-doping agency.



Викладач _____

(підпис)

Ніна ДОЛБИШЕВА



Викладач _____

(підпис)

Наталія НЕСТЕРЕНКО